

☆ 1年間ありがとうございました ☆



令和8年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◇行事食：ひなまつり(桃の節句)◇ ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ(悪い心や病気)を人形にうつし、川や海に流しておはらいをしていたそうです。今日は少し早めの、ちらし寿司と三色花ぜりーを組み合わせた「ひなまつり献立」です。</p>									
2	月	ちらしずし(減量ごはん) 牛乳(乳) さばの竜田揚げ すまし汁 ひなまつりデザート	牛乳(乳)(福島県産・通年) 豆腐 凍り豆腐 とり肉 なると さば 豆乳	しょうが にんじん れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう りんご えのきたけ ほうれん草 もも	ごはん(いわき市産・通年) でん粉 米油 きび砂糖 砂糖	750 kcal	33.2 g	21.3 g	2.4 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) ポパイサラダ 中華春雨スープ	牛乳(乳) 大豆 ハム とり肉 豆腐	キャベツ たけのこ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ(いわき市産) きくらげ にら にんじん にんにく 干しいたけ ほう れん草 もやし(福島県産・通年)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 ラード 米油 きび砂糖 ごま	748 kcal	23.8 g	23.5 g	2.6 g
4	水	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ(麦) コーンと枝豆のソテー ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 豆乳チーズ ウインナー 豚肉 チーズ(乳)	玉ねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし 枝豆 にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油 デミグラスソース(麦)	772 kcal	35.1 g	31.3 g	3.0 g
5	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 呉汁 県産ひとりんごゼリー	牛乳(乳) とりレバー 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 味付けのり 寒天	長ねぎ(いわき市産) しょうが 大根 にんじん こんにやく りんご(福島県産) レモン	ごはん 大麦 でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	803 kcal	37.0 g	21.6 g	2.6 g
6	金	かけうどん 牛乳(乳)・コーヒー (ソフトめん(麦)+かけ汁) きのこ信田煮(麦) もやしと豚肉の油炒め	牛乳(乳) 大豆 油揚げ とり肉 豚肉 なると	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ にら(福島県産) たけのこ もやし 小松菜 干しいたけ	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	724 kcal	36.1 g	15.1 g	3.1 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうがが煮 切干し大根と小松菜の油炒め なめことふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ かつお節 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが 切干し大根 にんじん 小松菜 大根 なめこ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 米油 豆ふ(麦)	728 kcal	31.0 g	19.7 g	2.3 g



3年生のみなさん

☆ご卒業おめでとございます☆

3学期も残りわずかです。3年生にとっては中学校生活最後の月となりました。みなさんは給食にどのような思い出があるでしょうか。

小学校からの9年間で、給食回数は何と1,500回以上ありました！これまでの給食で好きだったメニュー、苦手だったメニュー、印象に残ったメニューは何ですか？9年間の学校給食を通して食の知識がより深まっていればうれしいです。

中学時代が終わると、今まで以上に自分で食事を選ぶ機会が増えます。自分の健康を見つめ、活動量に見合った食事のとり方を心がけましょう。

3年生のみなさん、お元気で！



春休み中も

生活のリズムを整えよう！

3学期が終わると春休みに入ります。春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。

4月になり進級やクラス替えなどで生活環境が変わると体だけでなく心にもストレスがかかり疲れやすくなります。休み中はのんびりしがちですが、新しい学年になっても元気に登校できるよう

- ・遅寝しない
- ・早めに起きる
- ・朝ごはんを食べる

この3つを心がけ、生活リズムを大幅に崩さないようにしましょう。





日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
♪ 勿来第一中学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪『みんなの大好きなツナごはんを中心に考えました。おいしく食べましょう!』										
10	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草 レモン	ごはん だん粉 米油 きび砂糖 水あめ はちみつ	872 kcal	39.5 g	26.6 g	2.6 g	
11	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャラメルクリーム(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ホホワイトシチュー(乳,麦) いちご②	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 豚肉 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳) 練乳(乳)	トマト 玉ねぎ にんじん <u>いちご(福島県産)</u>	パン(乳,麦) だん粉 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 油 米油 水あめ	772 kcal	28.7 g	24.6 g	2.3 g	
☆卒業 おめでとう献立☆ 3年生の給食は今日で最後です。卒業のお祝いの気持ちを込めて、人気のメニューをそろえました。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪										
12	木	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー お祝いクレープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 豆乳	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ にんにく いちご	ごはん 米油 じゃがいも だん粉 砂糖 米粉のカレールー カレールー(麦) ハヤシルウ(麦) 水あめ 油 米粉	847 kcal	24.3 g	27.5 g	2.8 g	
13	金	卒業式								
16	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚キムチ みそけんちん汁	牛乳(乳) 大豆 納豆 豚肉 昆布 豆腐 みそ 大豆ペースト	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう もやし にんにく 白菜 りんご こんにやく <u>長ねぎ(いわき市産) にはら(福島県産)</u>	ごはん 砂糖 もち米 ごま油 だん粉 じゃがいも 米油	739 kcal	32.4 g	19.3 g	2.7 g	
17	火	白菜のうまるとろ丼 牛乳(乳) <u>きびなごのかりかりフライ②</u> わかめスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) きびなご とり肉 油揚げ わかめ 豆腐	白菜 しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ にんにく とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 玄米粉 だん粉 ごま 砂糖 水あめ 油 米粉 米油 きび砂糖	719 kcal	29.1 g	21.5 g	2.5 g	
18	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ マカロニサラダ(乳,麦) オニオンスープ	牛乳(乳) 大豆 ハム チーズ(乳) ベーコン	さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん きゅうり しめじ パセリ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) だん粉 油 じゃがいも 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 マカロニ(麦) マヨネーズ	794 kcal	27.5 g	27.9 g	2.8 g	
19	木	ごはん 牛乳(乳) とり手羽元のガーリック焼き 野菜ソテー どさんこ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とり手羽元 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	小松菜 キャベツ しめじ にんじん とうもろこし もやし にんにく <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが ぶどう	ごはん 米粉 米油 じゃがいも 豆乳バター 砂糖	780 kcal	30.8 g	21.0 g	2.4 g	

- ※ アレルギ-物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

今月の食育目標

1年間の給食をふりかえろう

- ・苦手な食べ物にチャレンジしましたか？
- ・給食の前には忘れずに手を洗うことができましたか？